

El huevo: nutrición en una cáscara

El huevo es uno de los alimentos más completos y versátiles. Durante años tuvo mala fama por el colesterol, pero hoy se considera un alimento saludable dentro de una dieta equilibrada.

POR QUÉ IMPORTA



Proteína de calidad

Aporta proteína completa y muy bien aprovechable.



Colina

Fuente destacada de este nutriente esencial.



Vitaminas

Aporta vitaminas A, D, B12 y folato.



Rehabilitado

Ya no se limita por el colesterol en personas sanas.



Saciante

Ayuda a sentirse satisfecho.



Versátil

Se cocina de mil formas y combina con todo.

En personas sanas, el consumo de huevo no se asocia a un mayor riesgo cardiovascular como se creía antiguamente. En algunas situaciones concretas puede matizarse; su consumo se personaliza en consulta.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo disfrutar del huevo

Estas orientaciones generales ayudan a incorporar el huevo de forma saludable.

ORIENTACIONES GENERALES



Bien cocinado

La clara siempre cocinada; la yema al gusto.



Cocciones saludables

Cocido, escalfado o en tortilla con poco aceite.



Con verduras

Combínalo con hortalizas en el plato.



Desayuno

Buena opción para empezar el día saciado.



Frescura

Cuidar la conservación y la fecha.



Con normalidad

Un alimento cotidiano dentro de una dieta variada.

Esta ficha es divulgativa. La cantidad concreta de huevo se ajusta a cada persona; en presencia de ciertas patologías, conviene consultarlo con un profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.